Российская Федерация
Свердловская область
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Таборинская средняя общеобразовательная школа»с. Таборы

623990,Сведловская область, Таборинский район, с.Таборы, ул.Советская,2
ИНН 6653001770 КПП 667601001 ОГРН 1026601905373 тел. 8(34347)2-13-24 tabory_school@rambler.ru

Меню согласованно с территориальным отделом федеральной службы
В сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
По Свердловской области в г. Ирбит, Ирбитском, Слабодо-Туринском,
Тавдинском, Таборинском и Туринском районах.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ «Табоинская СОШ»
_____ И.Б.Русина
Приказ № 226/д от 18.08.2020г.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для школьников интерната (12-18 лет)

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
165	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	8,4	5,22	34,74	223	0,18		0,105	12,9	4,2
	Крупа гречневая: Брутто 62, Нетто 62										
	Масло: Брутто 5, Нетто 5										
	Вода: Брутто 106,8, Нетто 106,8										
	Выход: Брутто -, Нетто 150										
3	Колбаса порционно	0,050	6,25	14,55		155,95	0,15	0,01	3		0,65
	Колбаса вареная: Брутто 50, Нетто 50										
	Выход: Брутто -, Нетто 50										
286	Напиток из шиповника	0,200	0,6	0,3	27	111		80	0,06		11,1
	Шиповник: Брутто 20, Нетто 20										
	Сахар: Брутто 20, Нетто 20										
	Вода: Брутто 180, Нетто 180										
	Выход: Брутто -, Нетто 200										
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,8	135,6	0,096		0,048	15.6	0,96
	Итого:		19,81	20,67	81,54	625,55	0,43	80,01	3,21	28,5	16,91

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые	Энергетическ	Витамины (мг)	Минеральные

рец.	наименование блюда	порции, г	вещества (г)			ая ценность (ккал)				вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
54	Борщ с капустой и картофелем	0,250	2,32	8,25	13,57	137,5	0,05	0,07	8,17	50,6	1,15
	Брутто / Нетто										
	Птица 40 / 37										
	Свекла 50 / 40										
	Капуста свежая 25 / 20										
	Картофель 25 / 20										
	Морковь 13 / 10										
	Петрушка 3 / 3										
	Лук репка 12 / 10										
	Томатное пюре 3 / 3										
	Масло сл. 5 / 5										
	Сахар 3 / 3										
	Лимон.к/та 0,12 / 0,12										
	Бульон 200 / 200										
	Сметана 10 / 10										
	Выход - / 250										
694	Пюре картофельное	0,200	4,08	6,40	27,26	183	0,18		24,22	49,30	1,34
	Брутто / Нетто										
	Картофель 244,3 / 171										
	Масло слив 7 / 7										
	Молоко 31,6 / 30										
	Выход / 200										
99	Котлета мясная	0,100	14,4	11,6	11,6	210	0,06	0,10	0,89	26,12	1,03
	Брутто / Нетто										
	Говядина 100 / 80										
	Сухари п. 5 / 5										
	Хлеб 14 / 14										
	Молоко 19 / 19										

	Лук 7 7 Выход - 100											
223	Соус томатный Брутто Нетто Бульон 27 27 Масло сл. 1,7 1,7 Мука 1,29 1,29 Морковь 2,13 1,71 Лук репка 0,72 0,6 Томат/п 3 3 Масло сл. 0,42 0,42 Сахар 0,3 0,3 Выход 30	0,030	0,3	1,32	1,8	21	0,009	0,009	0,06	1,5	0,09
	Напиток витаминизированный Нетто Виталайт смесь 9 Вода 200 Выход 200	0,200			96,8	370	28,5	31	46		
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15.6	0,96
	Итого:		25,66	28,17	180,85	1057,1	28,89	31,18	79,39	143,12	4,57

День понедельник

Полдник

28	Бутерброд с повидлом Брутто Нетто Повидло 20,2 20 Масло слив 5 5 Хлеб 50 50 Выход 70	0,070	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44		215,99	1,74
272	Напиток кофейный Брутто Нетт Кофейный напиток 2,4 2,4 Сахар 20 20	0,200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	1,2	0,52	105,8	0,1

	Молоко	100	190										
	Выход	-	200										
	Итого:			16,68	15,44	75,01	488,35	0,2	41,64	0,52	321,79	1,84

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Ужин

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
688	Макароны отварные	0,200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	0	1,48
	Брутто / Нетто: Макароны 68 / 68; Масло слив 7 / 7; Выход - / 200										
12	Куры тушенные в сметанном соусе	0,100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,16	1,43	45,24	2,14
	Брутто / Нетто: Кура 109 / 75; Масло рас 2 / 2; Соус сметанный 30 / 30; Выход / 100										
268	Чай с сахаром	0,200	0,1	0,02	9,9	35,0				0,26	0,02
	Нетто: Чай 1; Вода 190; Сахар 15; Выход 200										
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15.6	0,96
	Итого:		24,77	29,09	76,38	653,54	0,23	0,16	1,48	61,1	4,6

Поздний ужин

	Снежок	0,200	5,4	5	21,6	158			0,048	15.6	0,96
	Итого:		8,15	14,5	49,6	363			0,048	15,6	0,96

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее -зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
73	Суп молочный с рисом	0,250	10	11,4	34,87	280	0,01	0,37	1,37	280,6	0,36
	Брутто / Нетто: Рис 15/15; Молоко 125/125; Масло слив 2,5/2,5; Сахар 3,1/3,1; Выход - / 250										
4	Бутерброд с сыром	0,070	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	0,08	153	1,04
	Брутто / Нетто: Сыр 20/20; Масло слив. 7/7; Хлеб 50/50; Выход - / 70										
268	Чай с сахаром	0,200	0,1	0,02	9,9	35,0				0,26	0,02
	Нетто: Чай 1; Вода 190; Сахар 15; Выход 200										
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15.6	0,96
	Итого:		22,26	16,3	98,29	618,6	0,18	0,46	1,49	449,5	2,38

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
201	Суп крестьянский	0,250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08		40,09	0,04	0,38
	Брутто / Нетто										
	Картофель 33,3 / 25										
	птица 64 / 55,8										
	Капуста св 37,5 / 30										
	Крупа ячневая 10 / 10										
	Морковь 12,5 / 10										
	Лук репка 12 / 10										
	Масло рас 5 / 5										
	Вода 212,5 / 212,5										
	Выход 250										
190	Колбасные изделия запеченные в тесте	0,100	9,2	11,3	24,6	239	0,01	0,05		13,04	0,88
	Брутто / Нетто										
	Мука 38,7 / 38,7										
	Сосиска 51 / 51										
	Сахар 3 / 3										
	дрожжи 1,1 / 1,1										
	Масло сл. 1 / 1										
	Масло рас 1 / 1										
	Вода 17 / 17										
	Соль 0,67 / 0,67										
	Меланж 3 / 3										
	Выход - / 100										
54	Салат из моркови яблок и апельсин	0,100	2,5	3,9	9,7	84					

		Брутто	Нетто										
	Морковь	59	50										
	Яблоки	30	27										
	Сахар	5	5										
	Апельсины	19	13										
	Выход	-	100										
	Снежок			0,200	5,4	5	21,6	158					
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,95
	Итого:				27,65	28,34	101,2	764.88	0,18	0,05	40,14	28,68	2,21

День вторник

Полдник

	Печенье	0,100	7,5	9,8	74,4	417	5,3	2,8		2,9	12
	Сок фруктовый	0,200	0,13	0,23	24,49	99	0,02	0,03	5,5	19	2,3
	Итого:		7,63	10,03	101,2	98,89	5,32	2,83	5,5	21,9	14,3

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Ужин

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
115	Рагу овощное с мясом	0,250	18,72	22,72	18,8	355,2	0,08	11,32	0,16	46,78	2,84

	Брут	Нетто
Говядина	122	90
Картофель	98,4	77,5
Морковь	63	51
Лук	35	30
Капуста	76	60
Раст. масло	8	8
Соус		
Бульон	40,8	40,8
Масло слив	3,2	3,2
Мука	2,4	2,4

	Морковь 2,8 2,4 Лук 1,5 0,8 Томат.паста 3 3 Сахар 0,6 0,6 Выход - 250											
286	Напиток из шиповника Брутто Нетто Шиповник 20 20 Сахар 20 20 Вода 180 180 Выход - 200	0,200	0,6	0,3	27	111		80	0,06	11,1	0,56
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,95
	Итого:		23,88	23,62	75,65	601,8	0,18	91,32	0,27	73,48	4,35

Поздний ужин

	Булочка сдобная	0,100	7,8	8,6	52,6	318	0,1	0,08	0,04	27,68	1
	Чай с сахаром	0,200	0,1	0,02	9,9	35,0				0,26	0,02
	Итого:		7,9	8,62	62,5	353	0,1	0,08	0,04	27,94	1,02

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее –зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
187	Каша пшено молочная Брутто Нетто Пшено 50 50 Молоко 125 125 Масло слив 7 7 Выход - 250	0,250	9,3	11	44	312	0,22	0,2	0,67	161,5	1,47
272	Напиток кофейный Брутто Нетто Кофейный 2,4 2,4	0,200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	1,2	0,52	105,8	0,1

	напиток												
	Сахар	20	20										
	Молоко	100	190										
	Выход	-	200										
4	Бутерброд с маслом			0,060	2	21,4	13,15	25,3					
		Брутто	Нетто										
	Масло слив.	10	10										
	Хлеб	50	50										
	Выход	-	50										
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,04	15,6	0,95
	Итого				18,76	35,8	107,8	794,6	0,35	1,4	1,23	297,4	3,57

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее –зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда			Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
56	Рассольник Ленинградский			0,250	2,17	5,32	15,42	120	0,07	0,05	6,7	15,37	0,85
		Брутто	Нетто										
	Птица	40	37										
	Картофель	93	75										
	Крупа	5	5										
	Морковь	13	10										
	Лук репка	6,75	5										
	Огурцы соленые	17	15										
	Масло слив	5	5										
	Бульон	190	190										
	Сметана	10	10										

	Выход	-	250									
694	Пюре картофельное			0,200	4,08	6,40	27,26	183	0,18		24,22	49,30	1,34
		Брутто	Нетто										
	Картофель	244,3	171										
	Масло слив	7	7										
	Молоко	31,6	30										
	Выход		200										
244	Рыба припущенная с овощами			0,100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05		0,96	12,88	0,54
		Брутто	Нетто										
	Треска -хек	85	80										
	**минтай	52,6	50										
	Морковь	50	40										
	**после 1,01	53,4	40										
	Лук репка	6,3	5										
	Вода	25	25										
	Масса п/ф		120										
	Выход	-	100										
355	Соус сметано-томатный			0,040	0,7	2	2,8	32,04			0,54	11,69	0,16
		Брутто	Нетто										
	Сметана	10	10										
	мука	3,3											
	Вода	30	30										
	Т/паста	4	4										
	Соль	0,32	0,32										
	Выход	-	40										
20	Салат витаминный			0,100	1,06	5,15	12,03	99,18	0,03	0,04	19	41,92	1
		Брутто	Нетто										
	Капуста св	55	44										
	Сахар	5	5										
	Яблоки	30	26,4										
	Масло рас	5	5										
	Соль	0,25	0,25										
	Выход	-	100										
278	Компот из с/х фруктов			0,200	1	0,06	27,5	110		0,02	0,32	28,7	0,62

		Брутто	Нетто									
	Сухофрукт	20	20									
	Сахар	15	15									
	Вода	180	180									
	Выход	-	200									
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:				21,22	20,54	118,01	732,32	0,43	0,11	51,79	175,46	5,47

День: среда

Полдник

	Фрукт	0,150	0,6	0,6	17,7	70,5	0,04	15	0,03	24	3,3
	Итого:		0,6	0,6	17,7	70,5	0,04	15	0,03	24	3,3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Ужин

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
436	Жаркое по домашнему	0,250	27,53	7,47	21,95	265	0,21		8,97	31,10	4,03
	Брутто / Нетто: Говядина 139 / 126,4; КАртофель 183 / 128; Лук репка 19,2 / 16; Масло раст 6,4 / 6,4; Т/Пюре 8 / 8; Выход - / 250										
153	Бутерброд с маслом	0,060	2,03	8,61	0,44	129,1	0,054	0,034	0	11,7	1,19
	Брутто / Нетто: Хлеб 50 / 50; Масло слив 10 / 10; Выход - / 60										
286	Напиток из шиповника	0,200	0,6	0,3	27	111		80	0,06		11,1

		Брутто	Нетто									
	Шиповник	20	20									
	Сахар	20	20									
	Вода	180	180									
	Выход	-	200									
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,09		0,048	15,6	0,95
	Итого:				34,72	16,98	79,21	640,7	0,35	80,0,3	9,08	58,4	17,27

Поздний ужин

	Баранка сдобная	0,100	9,02	6,44	61,43	340,3					
	Снежок	0,200	5,4	5	21,6	158			0,048	15.6	0,96
	Итого:		14,42	11,44	83,03	498,3			0,048	15,6	0,96

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее -зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
164	Блины со молоком сгущ.	0,200	14,94	28,54	65,6	581,34	0,18	0,3	0,74	180,5	1,54
	Брутто / Нетто: Мука 88/88; Молоко 146,6/146,6; Яйцо 13,4/13,4; Масло слив 7/7; Сахар 5,4/5,4; Масло раст 6,6/6,6; Молоко сг. 30/30; Выход - /200										
286	Напиток из шиповника	0,200	0,6	0,3	27	111		80	0,06		11,1
	Брутто / Нетто: Шиповник 20/20; Сахар 20/20; Вода 180/180										

	Выход	-	200									
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:				22,94	35,54	122,7	907,9	0,28	80,3	0,85	196,1	13,6

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
45	Суп с макаронными изделиями	0,250	9,25	4,45	15,57	160,05	0,12	0,14	8,69	31,6	3,81
	Брутто / Нетто										
	Птица: 40 / 37										
	Макарон изд: 10 / 10										
	Картофель: 100 / 75										
	Морковь: 12,5 / 10										
	Лук репчатый: 12 / 10										
	Масло раст: 3 / 3										
	Сметана: 10 / 10										
	Бульон или вода: 200 / 200										
	Выход: - / 250										
165	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	8,4	5,22	34,74	223	0,18		0,105	12,9	4,2
	Брутто / Нетто										
	Крупа гречневая: 62 / 62										
	Масло: 5 / 5										
	Вода: 106,8 / 106,8										
	Выход: - / 150										
437	Гуляш	0,050	13,9	6,5	4,0	132,0	0,04	0,68	0,1	9,82	2,18
	Брутто / Нетто										
	Говядина: 107 / 79										
	Масло слив.: 4 / 4										

	Лук репка 12 10 Томат.пюре 3 3 Мука пшенич 3 3 Выход - 50												
223	Соус томатный Брутто Нетто Бульон мясной или вода 27 27 Масло сливочное 1,7 1,29 Мука пшеничная 1,29 1,29 Морковь 2,13 1,71 Томат-паст 3 3 Лук 072 0,72 Сахар 0,3 0,3 Выход 30	0,030	0,78	1,44	2,52	26,4	0,009	0,6	0,009	1,5	0,09
291	Кисель Брутто Нетто Кисель концентрат 24 24 Сахар 10 10 Вода 190 190 Выход - 200	0,200	0	0	20	76				0,48	0,06
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:		42,47	28,06	148,45	1030,55	0,53	1,49	8,95	86,45	12,26 8,85

День четверг

Полдник

61	Бутерброд с колбасой Брутто Нетто Колбаса п/к 26,7 25 Хлеб 50 50	0,100	0,6	0,3	27	111		80	0,06		11,1

	Сыр российск. 17,5 17 Огурцы солен 18,5 16,7 Выход 100											
270	Чай с лимоном Брутто Нетто Чай сухой 1 1 Сахар 15 15 Лимоны 7 7 Выход - 200	0,200	0,2	0,04	10,2	41			2,8	3,1	0,08
	Итого:		0,8	0,34	37,2	152		80	2,86	3,1	11,18

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Ужин

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
694	Пюре картофельное Брутто Нетто Картофель 244,3 171 Масло слив 7 7 Молоко 31,6 30 Выход 200	0,200	4,08	6,40	27,26	183	0,18		24,22	49,30	1,34
92	Сельдь с луком Брутто Нетто Сельдь с/с 92 45 Лук репка 44 36 Или зелен. 45 36 Масло раст 3 3 Выход 100	0,100	3,6	3,72	25,49	145,2	0,04		1,30	122	0,56
34	Салат из свеклы с чесноком Брутто Нетто Свекла 69 55,2	0,060	0,99	4,25	5,1	62,1	0,012	0,24	2,88	21,95	0,92

	чеснок	3	2,5									
	Масло раст	-4,2	4,2									
	соль	0,15	0,15									
	Выход		60									
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,95
	Итого:				19,45	31,09	89,75	707,9	0,42	7,0	11,29	232,53	5,12

Поздний ужин

	Снежок	0,200	5,4	5	21,6	158			0,048	15.6	0,96

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее -зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В	С	Са	Fe
789	Омлет натуральный	0,200	16,88	13,59	24,29	288,8					
	Брутто / Нетто: Яйцо 100/100; Масло сливо 5/5; Молоко 125/125; Выход 200										
270	Чай с лимоном	0,200	0,2	0,04	10,2	41			2,8	3,1	0,08
	Брутто / Нетто: Чай сухой 1/1; Сахар 15/15; Лимоны 7/7; Выход - /200										
9	Сосиска отварная	0,050	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,08		18,5	0,9
	Брутто / Нетто: Сосиска отварная 50/50										
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:		24,31	32,05	46,83	562,8	0,28	0,65	4,47	254,04	1,86

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
25	Суп гороховый с гренками	0,250	6,2	5,6	22,3	167	0,320	5,05	0,07	56,0	2,83
	Брутто / Нетто										
	Птица 40 / 37										
	Горох 35 / 35										
	Морковь 13 / 10										
	Лук репка 18 / 12										
	Петрушка 3 / 3										
	Масло слив 2 / 2										
	Бульон 180 / 180										
	Гренки 20 / 20										
	Выход - / 250										
688	Макароны отварные	0,200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	0	1,48
	Брутто / Нетто										
	Макароны 68 / 68										
	Масло сливочное 7 / 7										
	Выход - / 200										
12	Кура тушеная в сметанном соусе	0,100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,16	1,43	45,24	2,14
	Брутто / Нетто										
	Кура 109 / 75										
	Масло раст 2 / 2										
	Соус сметанный 30 / 30										
	Соль 4 / 4										
	Выход - / 100										
274	Какао с молоком	0,200	3,6	3,72	25,49	145,2	0,04		1,3	122	0,56

		Брутто	Нетто									
	Какао	4	4									
	Сахар	10	10									
	Молоко	100	100									
	Выход	-	200									
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:				34,47	38,39	114,27	930,74	0,58	5,21	2,84	238,8	7,97

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда			Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
173	Каша рисовая молочная			0,250	9,7	12,5	54,4	370	0,1	0,3	1,07	244,5	0,77
		Брутто	Нетто										
	Рис	50	50										
	Масло слив	7	7										
	Молоко	125	125										
	Выход		250										
270	Кисель			0,200			20	76				0,48	0,06
		Брутто	Нетто										
	Кисель	24	24										
	Сахар	10	10										
	Вода	190	190										
	Выход		200										
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:				20,86	19,2	104,5	616,6	0,20	0,3	1,12	260,6	1,79

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
204	Суп картофельный с рыбными консервами	0,250	7,25	7,5	16	165			61,9	136,5	4491,2
694	Пюре картофельное	0,200	4,08	6,40	27,26	183	0,18		24,22	49,30	1,34
99	Котлета мясная	0,100	14,4	11,66	11,6	210	0,06	0,104	0,896	26,13	1,03
223	Соус томатный	0,030	0,78	1,44	2,52	26,4	0,009	0,6	0,009	1,5	0,09

204 Суп картофельный с рыбными консервами

	Брутто	Нетто
Рис	10	10
Картофель	74	59,2
Морковь	12,5	8
Лук репка.	12	10
Масло раст	3	3
Сайра натур.конс	26	25
Вода	200	200
Выход	-	250

694 Пюре картофельное

	Брутто	Нетто
Картофель	244,3	171
Масло слив	7	7
Молоко	31,6	30
Выход		200

99 Котлета мясная

	Брутто	Нетто
Говядина	100	79,36
Сухарь пан.	5	5
Молоко	19,36	19,36
Лук репка	10	6
Хлеб	14,64	14,64
Масло раст	5	5
Выход		100

223 Соус томатный

	Брутто	Нетто
Бульон мясной или вода	27	27

	Масло сливочное 1,7 1,29 Мука пшеничная 1,29 1,29 Морковь 2,13 1,71 Томат-паст 3 3 Лук 072 0,72 Сахар 0,3 0,3 Выход 30											
278	Компот из сухофруктов Нетто Сухофрукты 20 Сахар 20 Вода 180 Выход 200	0,200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0,02	28,7	0,62
	Огурцы св.нарезка	0,050	0,4	0,1	1,3	7					
	Хлеб	0,060	4,56	0.6	29,82	135,6	0,09		0,048	15,6	0,96
	Итого:		32,47	27,76	116	837	0,36	1,02	87,09	257,7	4495,2

День:понедельник

Полдник

	Фрукт	0,150	2,1	0,2	12	40	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:		2,1	0,2	12	40	0,02	0,03	5	19	2,3

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Ужин

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
688	Макароны отварные Брутто Нетто Макароны 68 68 Масло слив. 7 7 Выход 200	0,200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	6,48	1,48

12	Куры тушенные в сметанном соусе	0,100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,16	1,43	45,24	2,14

	Брутто	Нетто
Кура	109	75
Масло рас	2	2
Соус сметанный	30	30
Выход		100

274	Какао с молоком	0,200	0,2	0,04	10,2	41			2,8	3,1	0,08

	Брутто	Нетто
Какао порош	4	4
Сахар	10	10
Молоко	100	100
Выход		200

	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,09		0,048	15,6	0,95
	Итого:		24,87	29,11	75,9	659,5	0,22	0,16	4,28	70,42	4,65

Поздний ужин

	Булочка сдобная	0,100	7,8	8,6	52,6	318	0,1	0,08	0,04	27,68	1
268	Чай с сахаром	0,200	0,1	0,02	9,9	35				0,26	0,02

	Брутто	Нетто
Чай сухой	1	1
Сахар	15	15
Выход	-	200

	Итого:		7,9	8,62	62,5	353	0,1	0,08	0,04	27,94	0,961,02

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
75	Суп молочный с макаронными	0,250	4,4	4,14	15,86	118,6	0,06	0,12	0,5	108,5	0,32

	Брутто	Нетто

	Макарон.из	20	20										
	Молоко	125	125										
	Масло слив	2,5	2,5										
	Сахар	3,1	3,1										
	Выход	-	250										
4	Бутерброд с повидлом			0,070	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	0,08	153	1,04
		Брутто	Нетто										
	Повидло	20	20										
	Масло	7	7										
	Хлеб	50	50										
	Выход		70										
291	Кисель			0,200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0,06
		Брутто	Нетто										
	Кисель	24	24										
	Сахар	10	10										
	Выход	-	200										
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:				16,56	9,04	89,38	498,2	0,23	0,21	0,63	277,58	2,38

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее–зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда			Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
67	Суп овощной с зеленым горошком			0,250	2,0	4,32	10,82	91,67	0,07	0,07	9	22,37	0,77
		Брутто	Нетто										
	Птица	40	37										
	Картофель	93	75										
	Капуста	25	20										
	Морковь	13	8										
	Лук репка	12	10										
	Масло раст	3	3										

	Зеленый горошек	12	8										
	Сметана	10	10										
	Бульон	190	190										
	Выход	-	250										
362	Запеканка творожная с изюмом			0,200	22,6	19,8	30,4	400	0,112	0,50	0,45	255,3	1,46
		Брутто	Нетто										
	Творог	114	114										
	Яйцо	7	7										
	Крупа манная	12	12										
	Сахар	12	12										
	Масло слив	4,5	4,5										
	Ванилин	0,02	0,02										
	Изюм	15	15										
	Сметана	4,5	4,5										
	Молоко сгущ	30	30										
	Сухарь пан.	4,5	4,5										
	Выход	-	200										
286	Напиток из шиповника			0,200	0,6	0,3	27	111		80	0,06		11,1
		Брутто	Нетто										
	Шиповник	20	20										
	Сахар	20	20										
	Вода	180	180										
	Выход	-	200										
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:				29,76	25,02	98,04	738,27	0,28	80,57	9,56	293,27	14,29

День :вторник

Полдник

61	Бутерброд с колбасой			0,100	10,2	11,5	25,6	241,7	0,19	0,075	0,04	27,5	1,65
		Брутто	Нетто										
	Колбаса	50	50										
	Хлеб	50	50										
	Выход		100										

268	Чай с сахаром	0,200	0,1	0,02	9,9	35				0,26	0,02
	Брутто / Нетто										
	Чай сухой: 1 / 1										
	Сахар: 15 / 15										
	Выход: - / 200										
	Итого:		10,3	11,52	35,5	276,7	0,19	0,075	0,04	27,76	1,67

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Ужин

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
96	Плов с мясом	0,250	18,82	25,32	53,75	523,3	0,11	0,14	3,36	22,87	3,09
	Брутто / Нетто										
	Говядина: 142 / 106										
	Масло раст: 19 / 19										
	Морковь: 62,5 / 62,5										
	Лук репка: 19 / 15										
	Томат паста: 5,8 / 5,8										
	Рис: 62,5 / 62,5										
	Выход: 250										
272	Напиток кофейный	0,200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	1,2	0,52	105,8	0,1
	Брутто / Нетто										
	Кофейный напиток: 2,4 / 2,4										
	Сахар: 20 / 20										
	Молоко: 100 / 190										
	Выход: - / 200										
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,95
	Итого:		26,28	28,72	98,47	752,9	0,24	1,34	3,93	144,3	4,14

Поздний ужин

	Булочка сдобная	0,100	7,8	8,6	52,6	318	0,1	0,08	0,04	27,68	1
	Снежок	0,200	5,4	5	21,6	158			0,048	15.6	0,96
	Итого:		13,2	13,6	74,2	476	0,1	0,08	0,088	43,28	1,96

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
187	Каша пшено молочная	0,250	9,3	11	44	312	0,22	0,2	0,67	161,5	1,47
	Брутто / Нетто: Пшено 50 / 50; Молоко 125 / 125; Масло слив 7 / 7; Выход - / 250										
270	Чай с лимоном	0,200	0,2	0,04	10,2	41			2,8	3,1	0,08
	Брутто / Нетто: Чай сухой 1 / 1; Сахар 15 / 15; Лимоны 7 / 7; Выход - / 200										
	Вафли	0,060	7,3	9,54	48.84	310					
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:		21,36	21,18	132,86	798,6	0,32	0,2	3,52	180,2	2,51

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Обед

			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
54	Борщ с капустой и картофелем	0,250	2,32	8,25	13,57	137.5	0,05	0,07	8,17	50,6	1,15
	Брутто / Нетто: Птица 40 / 37										

	Свекла	50	40										
	Капуста свежая	25	20										
	Картофель	25	20										
	Морковь	13	10										
	Петрушка	3	3										
	Лук репка	12	10										
	Томатное пюре	3	3										
	Масло сл.	5	5										
	Сахар	3	3										
	Лимон.к/та	0,12	0,12										
	Бульон	200	200										
	Сметана	10	10										
	Выход	-	250										
436	Жаркое по домашнему			0,200	27,53	7,47	21,95	265	0,21		8,97	31,1	4,03
		Брутто	Нетто										
	Говядина	139	126,4										
	Картофель1,09	142,7	100										
	Лук репка	19,2	16										
	Масло раст	6,4	6,4										
	Т/паста	8	8										
	Выход	-	200										
15	Салат из огурцов и помидор			0,100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05		16,76	18,68	0,74
		Брутто	Нетто										
	Помидоры	56,5	48										
	Огурцы	43,8	35										
	Лук	15	12,6										
	Масло раст	6	6										
	Соль	0,75	0,75										
	Выход		100										
105	Булочка с повидлом			0,75	3,9	1,5	45,2	209,7	0,07	0,07		12,67	0,75
		Брутто	Нетто										
	Мука	48	47,3										
	Сахар	2,5	2,5										

	Яйцо	2,5	2,5										
	Масло раст	2,2	2,2										
	Молоко	20	20										
	Повидло	30	30										
	Дрожжи	1,4	1,4										
	Выход	-	75										
274	Какао с молоком			0,200	3,6	3,72	25,49	145,2	0,04		1,30	122	0,56
		Брутто	Нетто										
	Какао порошок	4	4										
	Сахар	10	10										
	Молоко	100	100										
	Выход	-	200										
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:				40,57	19,44	126,19	829,7	0,46	0,07	27,08	200,25	7,04

День среда

Полдник

	Фрукт	1шт	0,48		16,48	69,54	0,02	0,03	5,5	19	2,3
	Итого:		0,48		16,48	69,54	0,02	0,03	5,5	19	2,3

День :среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Ужин

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда			Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
417	Макароны отварные совощами			0,170	49,58	1,18	33,12	145,03	0,01		3,46	54,39	0,03
		Брутто	Нетто										
	Макароны	48	48										
	Морковь	14,7	11										
	Лук	13,3	12										
	Горошек зел	16,5	11										
	Масло слив.	5,6	5,6										

	Т/паста	10,6	10,6										
	Выход		170										
110	Курица отварная			0,080	17,81	11,37	0	185,9	0,09	0,09	1,07	13,52	0,98
		Брутто	Нетто										
	Цыпленок бройлер	121,6	107										
	Или курица	107	107										
	Выход		80										
268	Чай с сахаром			0,200	0,1	0.02	9,9	35				0,26	0,02
		Брутто	Нетто										
	Чай сухой	1	1										
	Сахар	15	15										
	Вода	190	190										
	Выход	-	200										
	Хлеб			0,060	4,56	0.6	29,82	135.6	0,09		0,04	15,6	0,95
	Итого:				72,05	13,17	72,84	501,53	0,19	0,09	4,57	83,77	1,98

Поздний ужин

	Снежок	0,200	5,4	5	21,6	158			0,048	15.6	0,96

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
164	Блины со сметаной	0,200	14,94	28,54	65,6	581,34	0,18	0,3	0,74	180,5	1,54
		Брутто	Нетто								
	Мука	88	88								
	Молоко	146,6	146,6								
	Яйцо	13,4	13,4								
	Масло слив	7	7								
	Сахар	5,4	5,4								
	Масло раст	6,6	6,6								
	Сметана	30	30								

	Выход	-	200									
274	Какао с молоком			0,200	3,6	3,72	25,49	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56
		нетто										
	Какао	4										
	Сахар	10										
	Молоко	100										
	Выход	200										
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,04	15,6	0,96
	Итого:				29,45	32,26	121,26	940,64	0,35	0,52	2,08	345,6	3,06

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда			Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
					Б	Ж	У		В1	В	С	Са	Fe
45	Щи с курой			0,250	2,27	2,07	8,87	77,85		0,01		25,61	1,4
		Брутто	Нетто										
	Птица	40	37										
	Капуста св.	75	75										
	Картофель	40	30										
	Морковь	13	10										
	Лук репчатый	10	10										
	Масло сливоч	3	3										
	Сметана	10	10										
	Бульон	200	200										
	Выход	-	250										
688	Макароны отварные			0,200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	0	1,48
		Брутто	Нетто										
	Макароны	68	68										
	Масло слив.	7	7										
	Выход	-	200										
223	Соус томатный			0,030	0,78	1,44	2,52	26,4	0,09	0,08		18,5	0,9

107	Тефтели из говядины	0,080	12,5	10,8	4,87	168,9	0,05	0,12	0,96	10,98	2,048
	Киселек детский	0,200			20	76				0,48	0,06
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:		27,47	20,93	101,34	709,35	0,33	0,21	1,001	71,17	6,85

	Брутто	Нетто
Говядина	80	72,8
Хлеб	10	10
Лук	12	10
Яйцо	4	4
Масло раст	72,4	2,4
Выход	-	80

	Нетто
Киселек	25
Вода	180
Выход	200

День четверг

Полдник

	Сок фруктовый	0,200	0,13	0,23	24,49	99	0,02	0,03	5,5	19	2,3
	Печенье	0,100	7,5	9,8	74,4	417	5,3	2,8		2,9	12
	Итого:		7,63	10,03	98,89	516	5,32	2,83	5,5	21,9	14,3

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Ужин

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
6	Пюре картофельное	0,200	4,08	6,40	27,26	183	0,18		24,22	49,30	1,34

	Брутто	Нетто
Картофель	244,3	171
Масло слив	7	7
Молоко	31,6	30

	Выход		0,200									
92	Сельдь с луком и маслом раст.			0,100	4,82	8,73	3,78	113,93	0,02	0,05	3,34	28,54	0,25
		Брутто	Нетто										
	Сельдьс/с	95	45										
	Лук репка	44	36										
	Или зелен.	45	36										
	Масло раст	3	3										
	Выход		100										
268	Чай с сахаром			0,200	0,1	0.02	9,9	35				0,26	0,02
		Брутто	Нетто										
	Чай сухой	1	1										
	Сахар	15	15										
	Вода	190	190										
	Выход	-	200										
	Хлеб			0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:				13,56	15,75	70,76	467,5	0,296	0,05	27,6	93,6	2,57

Поздний ужин

	Баранка сдобная	0,100	9,02	6,44	61,43	340,3					
	Снежок	0,200	5,4	5	21,6	158			0,048	15.6	0,96
	Итого:		14,42	11,44	83,03	498,3			0,048	15,6	0,96

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда			Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
212	Омлет с колбасой			0,140	14,74	28,42	2,54	324	0	0	0,2	89,2	2,6
		Брутто	Нетто										
	Яйцо	80	2шт										
	Молоко	30	30										
	Масло слив	18	18										
	Колбаса	33	32										

	Выход - 140											
270	Чай с лимоном	0,200	0,2	0,04	10,2	41			2,8	3,1	0,08
	Брутто / Нетто										
	Чай сухой 1 / 1										
	Сахар 15 / 15										
	Лимоны 7 / 7										
	Выход - / 200										
4	Бутерброд с повидлом	0,070	2,28	3,57	26,25	146,36	0,04	0,02	0,43	9,54	0,62
	Брутто / Нетто										
	Повидло 20 / 20										
	Масло слив. 5 / 5										
	Хлеб 50 / 50										
	Выход - / 70										
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:		21,78	32,63	68,81	646,9	0,14	0,02	3,48	117,4	4,26

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Обед

рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
25	Суп гороховый с гренками	0,250	6,2	5,6	22,3	167	0,320	5,05	0,07	56,0	2,83
	Брутто / Нетто										
	Птица 40 / 37										
	Горох 35 / 35										
	Морковь 13 / 10										
	Лук репчатый 18 / 12										
	Петрушка 3 / 3										
	Масло сливоч 2 / 2										
	Бульон или во 180 / 180										
	Гренки 20 / 20										
	Выход - / 250										

97	Блины с молоком сгущенным	0,200	14,94	28,54	65,6	581,34	0,18	0,3	0,74	180,5	1,54
		Брутто	Нетто								
	Мука	88	88								
	Яйцо	13,4	13,4								
	Молоко	146,6	146,6								
	Сахар	5,4	5,4								
	Масло раст	5,6	5,6								
	Дрожжи	5,4	5,4								
	Масло слив	6,6	6,6								
	Молоко сгущ	30	30								
	Выход	-	200								
278	Компот из сухофруктов	0,200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0,02	28,7	0,62
		Нетто									
	Сухофрукты	20									
	Сахар	20									
	Вода	180									
	Хлеб	0,060	4,56	0,6	29,82	135,6	0,096		0,048	15,6	0,96
	Итого:		26,7	34,8	145,22	993,94	0,62	5,67	0,88	280,8	5,95

Наименование Интернат	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	За 10 дней в г	За 1 день
Мясо	80	122	139	107		80	142	139	80		889	88,9
Птица	149	64	40	40	149	109	40	107	40	40	778	77,8
Колбасные изд.	50	51		26,7	51		50			33	266,7	26,7
Молоко	150	125	256	31,6	225	276	255	125	277	206	1926,6	192,6
Сметана	17,5		20	10	8	8	15		30		108,5	11
Творог							114				114	
К/молоч.продукт	200	200	200				200	200	200		1200	120
Масло сливоч.	33	11	34	18	16	14	15	14	21	30	206	20,6
Масло раст.	2	14	11	10	2	12	22	18	17	8	116	11,6
Картофель	269	131	520	344		318	93	197	284		2156	215,6
Овощи св,зелень	173	299	117	174	33	78	144	179	149	33	1379	138
Фрукты в т.ч сушеные..шипов	20	69	240		7	180	35	157		27	735	73,5
Крупа	62	25	55	62	35	60	79	50		35	463	46,3
Сахар	58	61	60	35	25	55	141	40	30	40	545	54,5
Выпечка		1	1		1	1	1	1		1	7	
Витамин .н-ток	9								25		34	
Какао	2,4		2,4		4	4	2,4	4	4		23,2	
Сок фруктовый		200							200		400	
сыр		20		18							38	
Хлеб	180	180	180	180	120	180	180	180	180	120	1680	168
Яйцо		3	40		100	40	7	13	44	93	340	34
Рыба			85			26			95		206	20,6
Макаронные изд	68			10	68	68	20	48	68		350	35
Белки	95,07	89,32	89,56	91,06	58,78	107,1	96,1	139,86	92,53	48,48	907,86	90,8
Жиры	107,87	86,91	85,36	100,03	70,44	84,89	87,9	58,79	90,41	67,47	840,07	84
Углеводы	463,38	438,84	405,75	419,7	161,1	270,9	395,59	369,97	475,28	214,03	3614,54	361,4